

Debljina

Postoji niz alata koji mogu biti od pomoći bilo da se radi o procjeni uhranjenosti, ili o načinima kako pravilnom prehranom, odabirom prikladnih namirnica i njihovom redukcijom doći do zadanog cilja pri korekciji tjelesne težine.
www.PLIVAZdravlje.hr donosi neke od njih...

Jelovnici po kalorijama

Pravilno uravnoteženu dijabetičku dijetu većina ljudi može primijeniti za unapređivanje svojega zdravlja. Prilikom planiranja treba obratiti pozornost na individualne karakteristike pojedinca.

<http://www.plivazdravlje.hr/dijabeticka-dijeta>

Kalkulator kalorija

Kalkulator kalorija izračunava potreban dnevni energijski unos odraslih osoba. Prilikom planiranja pravilne prehrane treba obratiti pozornost na individualne karakteristike pojedinca.

<http://www.plivazdravlje.hr/dijabeticka-dijeta/kalkulator>

Tablice namirnica

Unutar jedne skupine namirnica nalaze se namirnice složene u „dijabetičke jedinice“ koje su međusobno slične po ugljikohidratnom sastavu i energijskoj vrijednosti, ali su različite količine.

<http://www.plivazdravlje.hr/dijabeticka-dijeta/kruh-zamjene.html>

BMI za djecu

U djece masno tkivo se mijenja s dobi. Također, djevojčice i dječaci imaju različite udjele masnog tkiva tijekom odrastanja. Stoga je važno za izračun BMI-ja rabiti kalkulator primjeren za dob.

<http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi-za-djecu>

BMI - indeks tjelesne mase

Od svih poznatih indeksa, indeks tjelesne mase najuže je povezan s količinom prekomjernog masnog tkiva u ljudskom tijelu, a uz to ga je relativno jednostavno izračunati ili očitati iz tablica.

<http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi>

Prehrana po bolestima

Svaka hrana ima određena farmakološka svojstva, što znači da može poboljšati ili pogoršati tijek pojedine bolesti ili zdravstvenog stanja. Odaberite za sebe odgovarajuću prehranu.

<http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje/prehrana>

**PLIVAZDRAVLJE**